

SEANCES NATATION SEMAINE 49

Séance 1

Total N1 : 3300

N2 : 2600

N3 :2100

Echauff :100c 100b 100 dos- 200 (75crawl 25 batt)

N1 1000 crawl pull n2 : 800 n3 : 600

N1: 8x50 r10'' n2 6x n3 4x (50 bras de brasse 50 crawl souple)

100 souple

N1 400 batt avec planches n2 n3 200 idem

N1 8x100 n2 6x n3 4x c nage complète r15 ''

100 récup

Séance 2

Total n1 : 3200

total n2 : 2800

total n3 :2000

Echauff :n1 800 n2 600 n3 400 75c 25 autre nage

N1 n2 20x50 c pull plaquettes r10''

N3 12x idem

100 souple

N1 300 n2 n3 200 batt avec planche

100 souple

N1 8x100 n2 6x n3 5x crawl nc 75 soutenu 25 recup et départ sans recup

200 souple